

## 🌱 Jak šetříme vodu určenou na pití

Pokud si chceme natočit sklenici vody na pití, stává se často, že voda, která teče z vodovodu, nemá po otočení kohoutkem teplotu, jež nám na pití vyhovuje. Je proto nutné ji až několik desítek sekund odtočit. Během odtáčení, které trvá obvykle 15 vteřin, protékala voda bez užítku do odpadu. Vodu na pití jsme začali nalívat do džbánu nebo čisté lahve a tu umísťujeme do ledničky. Takle vychytávka vyžaduje pouze trochu disciplíny. Dvoučlenná domácnost tak může ušetřit za rok 306 korun.

**Jak jsme počítali:** Průtok vody 8 litrů/min; každý člen domácnosti vypije 3 sklenice vody denně. Neodtáčení vody představuje úsporu 12 litrů pitné vody denně, tedy 3,6 m<sup>3</sup> ročně.

**Tip:** Pokud občas potřebujeme vodu odtočit, zachycujeme ji pro závlivku pokojových květin.

Více na: <http://www.poradme.se/voda-na-piti>

## 🌱 Jak šetříme vodu a energii při vaření

I při vaření se spotřebovává voda a energie. Jelikož je příprava každého pokrmu jiná, nelze popsat univerzální návod, jak při vaření část vody a energií ušetřit. Podělíme se proto jen o několik nápadů, které jsme vyzkoušeli a spočítali v nich i úsporu.

- Protože vaříme na elektrickém sporáku, pořídili jsme si kvalitní hrnce s rovným silným dnem – kromě toho, že lépe využijí teplo ze sporáku, jídlo se v nich daleko méně připaluje.
- Při vaření vajíček, brambor nebo těstovin používáme správně odměřené množství vody. Ohřev zbytečného množství vody spotřebuje více energie, trvá déle a velké množství vody navíc může u některých potravin kazit chuť.
- Ohřátou vodu nevytléváme – voda, v níž se vařila třeba vajíčka, může posloužit pro umytí části nádobí.
- Způsob ohřevu jídla volíme podle množství a druhu ohřívání pokrmu – tam, kde je to možné, používáme pro ohřev mikrovlnnou troubu.
- A samozřejmě – spotřebiče, které nejsou používány, nenecháváme zapnuté.

Vzhledem k rozmanitosti a nepravidlosti úkonů spojených s přípravou pokrmů není možné úsporu snadno a jednoznačně vyčíslit. Náš odhad roční úspory při praktickém dodržování uvedených doporučení se pohybuje v několika stokrátích.

Více na: <http://www.poradme.se/tipy-pro-kuchyni>

## 💡 Jak šetříme energii pro osvětlení

Dříve jsme měli v bytě pro dlouhodobé svícení úsporné zářivky a pro svícení krátkodobé klasické žárovky. Část světelných zdrojů jsme v minulosti začali postupně vyměňovat za LED žárovky. Ověřili jsme si, že nám LED osvětlení vyhovuje, a proto jsme vyměnili všechny světelné zdroje v bytě. Vyšší cena LED žárovek oproti klasickým žárovkám i kompaktním zářivkám je vyvážena nižší spotřebou energie a také komfortem použití. Na rozdíl od zářivky svítí LED žárovka okamžitě „naplno“. Žárovku máme doma dohromady 10. LED žárovky nejsou oproti zářivkám výrazně úspornější. Jejich světlo nám ale připadá příjemnější a navíc odpadlo dilema, jaký světelný zdroj použít v předstíni, v koupelně a v dalších místech, kde je osvětlení používáno jen krátkou dobu a použití zářivky tak bylo problematické. I když jsou LED žárovky zpravidla dražší, je vyšší cena vyrovnána jejich řádově větší životností. Značkové modely mají uváděnou životnost okolo 20 let, což je pětinašobek životnosti zářivky. Při našem způsobu využití nám roční úspora oproti stávajícímu stavu vychází 250 Kč. Protože každé svítidlo se používá jiným způsobem a každý světelný zdroj má jinou životnost, je výpočet poměrně složitý. Podrobnosti výpočtu a kalkulačku najdete na níže uvedené webové adrese.

Více na: <http://www.poradme.se/sviceni>

### Závěrečný účet:

Činnost	Úspora za rok	Kolik jsme investovali	Co jsme pořídili
Praní prádla	112 Kč	0 Kč	---
Osobní hygiena	2 886 Kč	1 000 Kč	Úsporná sprchová hlavice
Mytí rukou	1 047 Kč	250 Kč	1× perlátor se stop tlačítkem
Mytí nádobí	1 148 Kč	250 Kč	1× perlátor se stop tlačítkem
Voda na pití	306 Kč	0 Kč	---
Vaření	cca. 300 Kč	2 000 Kč	hrnce se silným dnem
Osvětlení	250 Kč	800 Kč	5× LED žárovka (160 Kč/ks)
<b>Celkem</b>	<b>6 049 Kč</b>	<b>4 300 Kč</b>	

Naše povídání a počítání se týkalo menší bytové domácnosti ve městě. Musíme mít na paměti, že ti z vás, kdo žijí v rodinných domech nebo ve vícečlenných domácnostech, mají k úsporám mnohem větší prostor. Takový rozbor by daleko přesáhl rozsah tohoto letáčku.

Abychom do budoucnosti opravdu ušetřili vodu a energii nejen pro naši domácnost, ale pro celou naši zemi, domy, byty, průmysl i zemědělství, budeme potřebovat mnoho věcí změnit. Je třeba prosadit zákony, normy, zavést nové technologie do výstavby. Naše návody nezachraňují planetu, ale nabádají k zamýšlení nad možnostmi obyčejných lidí ušetřit zdroje, klima a vlastní peníze.

Vydala Agentura Koniklec, o. p. s., v roce 2017

AGENTURA KONIKLEC

Autor textu: David Kunsberger

Vydání letáku finančně podpořilo hlavní město Praha v rámci projektu Ekoporadny Praha.

Vydání podpořilo Ministerstvo životního prostředí. Obsah nemusí vyjadřovat stanovisko MŽP.

ekoporadny  
praha

poradme.se

PRAHA  
PRAHA  
PRAHA

Ministerstvo životního prostředí



# Nenápadné kroky ke znatelným úsporám 2

## „Jak snadno a bezbolestně ušetřit při běžném provozu domácnosti“

Tento leták navazuje na skládačku „Nenápadné kroky ke znatelným úsporám“ vydanou v roce 2016. Přináší další tipy, jak domácnost provozovat úsporněji a neutráct zbytečné peníze za vodu a energii. Tipy z předchozí skládačky vycházely z principu, že úsporná opatření nesmí snížit kvalitu života. Totéž platí pro toto pokračování.

Opět vám chceme ukázat, že ušetřit za vodu a energii není nic složitějšího a že se do některých úsporných opatření vyplatí investovat i trochu peněz, protože se brzy vrátí. Všechny návody jsme „na sobě“ prakticky vyzkoušeli. Vyčíslení úspor vychází ze skutečného prostředí. Samozřejmě víme, že každá domácnost je jiná. Naše tipy ale mají obecnou platnost.

## Několik slov o naší domácnosti

Naše domácnost je dvoučlenná. Bydlíme v zatepleném panelovém domě v Praze. Máme starší vybavení, novější je pouze lednice a televizor. Část svítidel jsme v minulosti vyměnili za LED žárovky, část osvětlení tvoří zářivky i klasické žárovky. Spotřebobovááme elektřinu, teplou a studenou vodu. Doma trávíme 300 dní v roce.

### Kolik za co platíme?

Studená voda (vodné a stočné)..... 85 Kč/m<sup>3</sup>

Ohřev teplé vody ..... 185 Kč/m<sup>3</sup>

Elektřina ..... 4,26 Kč/kWh

Cenu, kterou platíme za elektřinu jsme vypočetili podle poslední faktury od dodavatele. Cenu teplé vody jsme zjistili z posledního vyúčtování služeb. Cena studené vody je stanovena ceníkem vodárenské společnosti a je v celém městě stejná. Konkrétní ceny pro vaši domácnost zjistíte z vyúčtování služeb a faktury vašeho dodavatele elektřiny.

## Jak šetříme vodu a energii při praní prádla

Máme asi 5 let starou pračku. I když je vybavena automatickým dávkováním vody podle množství prádla, zajímalo nás, jak moc se liší spotřeba elektřiny a vody pro případ, že je pračka zaplněná, a tehdy, kdy pereme jen několik kousků oblečení. Ověřili jsme si, že automatické dávkování vody u pračky sice funguje, ale i tak je spotřeba vody a energie vzhledem k množství vypraného prádla vyšší. Začali jsme tedy důsledně spouštět pračku, až když je naplněná. Tím odpadlo týdně jedno praní a my za rok (43 týdnů) za vodu a elektřinu ušetříme 112 Kč. Z uvedené úspory je patrné, že výměna fungující pračky za úspornější model pro nás nemá smysl.

**Jak jsme počítali:** Zcela naplněná pračka spotřebuje na hodinový prací cyklus při 40 °C 46 litrů vody a 0,4 kWh elektřiny a pereme 2x týdně. Pračka naplněná z poloviny až dvou třetin spotřebuje 38 litrů vody a 0,33 kWh elektřiny, ale musíme prát 3x týdně.

**Tip: U starších modelů praček bez automatického dávkování vody může uvedený postup přinést úsporu ještě vyšší.**

Více na: <http://www.poradme.se/prani-pradla>

## Jak šetříme vodu při osobní hygieně

V osobní hygieně ušetříme nejvíc vody tím, že nahradíme koupání v plné vaně sprchováním. Dosažená úspora pochopitelně závisí na délce sprchování a na tom, kolik vody sprchou proteče. Zkrátit délku sprchování, tedy nenechávat

vodu puštěnou zbytečně dlouho, vyžaduje určitou míru disciplíny. Pro omezení průtoku vody sprchou je třeba technické opatření. Otestovali jsme proto využití úsporné sprchové hlavice. Průtok úspornou sprchovou hlavici je oproti klasické sprchové hlavici přibližně poloviční, aniž bychom to subjektivně pocítili. Při pětiminutovém sprchování s úspornou hlavici tak ušetří dvě osoby ročně 2 862 Kč a náklady na její pořízení se vrátí přibližně za 4 měsíce.

**Jak jsme počítali:** Poměr teplé a studené vody používané na sprchování je 40:60. Průtok vody bez úsporné hlavice je 12,5 litrů za minutu, průtok s úspornou hlavici je 6,5 litrů za minutu. Každý člen domácnosti se sprchuje 1x denně po dobu 5 minut. Pořizovací cena úsporné hlavice je 1 000 Kč.

**Tip: Existuje řada dalších možných vychytávek pro úsporu vody při sprchování. Může se jednat o termostatickou baterii, která omezí čas na dosažení požadované teploty vody, nebo třeba sprchová hlavice, která barevně signalizuje dosažení určitého množství spotřebované vody, a také vanové baterie, které po nastaveném čase průtok vody zastaví. Vzhledem k tomu, že některá zařízení mají poměrně vysoké pořizovací náklady, je třeba každou větší investici posoudit podle místních podmínek (tlak vody, „tvrdost vody“ a podobně). Poradte se o tom třeba s místním instalatérem.**

Více na: <http://www.poradme.se/setrne-sprchovani>

## Jak šetříme vodu při mytí rukou

Mytí rukou je zdánlivě běžná činnost, nad níž se nikdo příliš nezamýšlí. Vyzkoušeli jsme, že při mytí můžeme hodně vody vyplývat, a nebo také ušetřit. Postup, jak ušetřit, je jednoduchý – nenechat vodu téct, pokud si mydlíme ruce. Klíčovým problémem, který je třeba vyřešit, je zastavení vody a znovupuštění vody. Máme přece ruce od mýdla a nechceme tak sahat na páku baterie.

Tenhle problém může nejlépe dočasně vyřešit instalace úsporného perlátoru se stop tlačítkem nebo s „časovačem“. Doma jsme vyzkoušeli ten první. Perlátor se stop tlačítkem je úsporný perlátor s možností nastavení průtoku a navíc umožňuje slabým ťuknutím například hřbetem ruky vodu zastavit a následně spustit. Změřili jsme, že při každém mytí rukou tak voda zbytečně neteče 10 sekund. Kromě pořízení perlátoru je dosažení úspory samozřejmě podmíněno určitou mírou disciplíny při mytí rukou. Celková finanční úspora za rok však činí pěkných 1 047 Kč. Náklady na perlátor se nám vrátily za přibližně 3 měsíce.

### Co je to perlátor?

Perlátor je nenápadné zařízení namontované na výtoku vodovodní baterie. Perlátor zajišťuje provzdušnění vody, čímž je docíleno souvislého vodního proudu bez šplíchání vody. Z výroby jsou zpravidla montovány perlátory založené na systému kovových sítěk. Úsporné perlátory, které je možné koupit v běžném instalatérském obchodě, navíc omezují průtok vody, aniž by to bylo subjektivně postřehnutelné. U některých úsporných perlátorů je možné průtok vody nastavit podle potřeby. Jiné typy jsou vybaveny „stop tlačítkem“. Montáž perlátoru zvládne úplně laik.

**Jak jsme počítali:** Poměr teplé a studené vody používané na mytí rukou je 40:60. Průtok vody bez perlátoru je 10 litrů za minutu, průtok s perlátorem jsme nastavili na 7 litrů za minutu. Každý člen domácnosti si myje ruce 4x za den po dobu 30 sekund. Náklady na perlátor se stop tlačítkem jsou 250 Kč.

**Tip: Při nové výstavbě či u rekonstrukcí koupelen je dnes na místě zvážit zásadnější investice do úsporných armatur. Například bezdotyková baterie s infračerveným ovládáním může přinést úsporu okolo 60 % vody. Na trhu jsou také moderní pákové baterie, které umožňují pomocí jednoho tlačítka nastavit nízký průtok vody a v případě potřeby opět jedním stisknutím obnovit průtok plný. Vybrané modely úsporných baterií také mohou automaticky udržovat teplotu vody podle nastavené hodnoty. Vyšší pořizovací cena (oproti běžným bateriím mohou moderní úsporné baterie stát 2–5x více) je vyvážena významnou úsporou teplé i studené vody bez sebemenšího omezení komfortu užívání.**

Více na: <http://www.poradme.se/myti-rukou>

## Jak šetříme vodu při ručním mytí nádobí

Nádobí jsme myli ručně v napuštěném dřezu. Tento způsob mytí nádobí nám přestal vyhovovat, a tak jsme se vrátili k mytí v tekoucí vodě. To způsobilo významný nárůst vody spotřebované na každodenní mytí nádobí. Pořízení myčky nádobí není v našem případě z prostorových důvodů možné a musíme tak zůstat u ručního mytí nádobí. Abychom mohli nádobí mýt komfortněji a zároveň nespotebovali zbytečně velké množství vody, i na dřezovou baterii jsme instalovali perlátor se stop tlačítkem. Jeho funkce je popsána v části o mytí rukou. Instalace perlátoru se stop tlačítkem má u dřezu ještě větší význam než u umyvadla. Perlátor v kuchyni jsme nastavili na průtok 8 litrů za minutu, protože v kuchyňském dřezu napouštíme hrnce na vaření a rychlovarnou konvici a nižší průtok by nás omezoval. Nádobí myjeme ve všední dny 1x denně, o víkendech pak 2x denně. Obvyklá doba mytí nádobí je u nás 6 minut, z toho voda tekla 4 minuty s průtokem 10 litrů za minutu. Po instalaci perlátoru a s trochou disciplíny jsme omezili dobu puštěné vody na 2,5 minuty. Při jednom mytí nádobí ušetříme polovinu vody, čímž jsme se přiblížili k množství spotřebovanému při mytí v napuštěném dřezu. Úspora oproti běžnému mytí v tekoucí vodě je 1 148 Kč a perlátor se tak zaplatí za necelé 3 měsíce.

**Jak jsme počítali:** Poměr teplé a studené vody používané na mytí nádobí je 40:60. Průtok vody bez perlátoru je 10 litrů za minutu, průtok s perlátorem jsme nastavili na 8 litrů za minutu. Nádobí myjeme 9x týdně (tj. 1,3x denně). Doba průtoku vody se zkrátila ze 4 minut na 2,5 minuty. Náklady na perlátor se stop tlačítkem jsou 250 Kč.

**Tip: V případě rekonstrukce kuchyně je obdobně jako u koupelen vhodné zvážit pořízení úsporných dřezových baterií.**

Více na: <http://www.poradme.se/myti-nadobi>